QU'EST-CE QU'UN BROSSAGE MINUTIEUX

Un brossage minutieux matin et soir vous protège efficacement contre les caries et les maladies parodontales. Dans tous les cas, c'est **l'action mécanique de la brosse qui est l'élément efficace.** L'utilisation une fois par jour (le soir de préférence) du fil dentaire ou des brossettes interdentaires est aussi recommandée.

*Pour une hygiène dentaire optimale brossez vos dents **2 minutes** et utilisez :*
- Une **brosse à dent à poils médiums**.
- Du **fil dentaire ou des brossettes, au moins une fois par jour**, pour éliminer les bactéries entre les dents.

• C'est avant tout l'action mécanique qui retire les bactéries organisées sous forme de plaque et qui prévient les pathologies dentaires et gingivales.
• Un brossage minutieux pérennisera vos soins dentaires et vos prothèses dans le temps.
• Utilisez une brosse à poils médiums ou souples et du fil dentaire ou des brossettes.

Comment bien utiliser votre brosse à dent ?

• Votre brosse à dent doit être **changée tous les 2 à 3 mois**.
• Elle doit être à poils médiums ou souples pour ne pas traumatiser la gencive (demander conseils à votre dentiste).
• Vous devez brosser **de la gencive vers la dent (du rouge vers le blanc)** et **le haut et le bas séparément**: Il convient de démarrer en haut à droite côté joue et d'effectuer un mouvement de rouleau sur chaque dent au moins cinq fois de suite. Répétez l'opération sur le versant interne, c'est-à-dire côté palais en haut et côté langue en bas. Enfin, terminez par les surfaces de mastication.
• Evitez tout mouvement horizontal (à l'exception des surfaces de mastications précédemment citées).

Quel dentifrice choisir ?

• Chez l'enfant il convient d'utiliser des dentifrices fluorés en fonction de l'âge.
• Chez l'adulte, dans les cas classiques un dentifrice fluoré est suffisant.
• Chez l'adulte dans les cas de déchaussement des dents (parodontites) un traitement antiseptique spécifique peut être nécessaire (demander conseils à votre dentiste).

COMMENT UTILISER LE FILS DENTAIRE ?

L'utilisation quotidienne du fil dentaire permet de compléter l'utilisation de la brosse à dent en éliminant la plaque entre les dents. L'essayer c'est l'adopter !
• Le fil dentaire est utilisé pour nettoyer les espaces entre les dents chez les sujets n'ayant pas de problème de gencive ou dans les cas d'espaces serrés.
• Il existe des fils cirés plus glissants et plus faciles à utiliser pour commencer que les fils non cirés.

Passage du fil dentaire : Mode d'emploi

• Il faut couper un fil de la longueur de l'avant bras.
• Enrouler ce fil autour des index.
• Passer délicatement le point de contact : utiliser les pouces pour guider le passage du fil entre les dents.
• Plaquer contre la face d'une dent et réaliser un mouvement de haut en bas : le fil doit être tendu pendant son passage entre les espaces inter-dentaires.
• Plaquer le fil contre l'autre face et répéter le mouvement.
• Ne pas réaliser de mouvements de va-et-vient pouvant blesser la gencive.
• Sortez le fil enrouler autour de votre doigt et répéter le mouvement.

COMMENT UTILISER LES BROSSETTES INTERDENTAIRES ?

L'utilisation quotidienne des brossettes interdentaires permet de compléter l'utilisation de la brosse à dent en éliminant la plaque entre les dents. Ceci est une **alternative au fil dentaire**.
Si la brossette la plus fine ne passe pas, c'est qu'il faut utiliser le fil dentaire.

• La taille de la brossette doit être adaptée à la taille de l'espace : Plusieurs types de brossettes peuvent être nécessaires pour une même bouche.
• La brossette peut être pliée à 90° pour faciliter son passage.
• Elle peut être imbibée par un antiseptique.
• Elle est introduite perpendiculairement dans l'espace et utilisée selon un mouvement de va et vient.
• La brossette doit être nettoyée ou rincée entre chaque passage.
• Elle doit être changée chaque fois qu'elle est tordue ou tous les 15 jours environ.

Le jet dentaire remplace-t-il les brossettes interdentaires ?

• Le jet dentaire est un adjuvant au brossage pour les porteurs de bridge. Il permet **l'élimination des aliments** qui ont tendance à stagner sous les intermédiaires de bridge contre la gencive.
• Le jet dentaire **ne permet pas d'éliminer la plaque dentaire** qui, elle, est très adhérente au niveau des dents. L'utilisation de fil ou de brossettes est donc importante en plus de l'utilisation du jet.
• Le jet dentaire peut s'avérer très intéressant pour des patients ayant une dextérité manuelle limitée (personnes âgées).

LA BROSSE A DENTS ELECTRIQUE : UN NETTOYAGE DES DENTS OPTIMAL

Les brosses à dents à **action oscillo-rotative** sont les plus efficaces.

Une technique de brossage modifiée

• En revanche, les brosses à dents électriques rechargeables fournissent l'action de nettoyage tandis que son utilisateur guide simplement la brosse le long des surfaces dentaires. Une fois l'habitude prise, beaucoup de personnes trouvent cette méthode de brossage plus facile.
• Les brosses à dents électriques rechargeables ont tendance à être plus chères que les brosses à dents électriques à piles.
• La brosse à dents électrique rechargeable est facile d'utilisation tout en procurant un nettoyage optimal. Elle est plus efficace qu'une brosse à dents électrique à piles.

COMMENT S'ALIMENTER POUR GARDER DE BONNES DENTS ?

Les aliments sucrés ou acides peuvent provoquer des caries dentaires. **L'eau doit être la boisson privilégiée**, surtout chez les jeunes enfants.

Règles d'or à respecter

• **Evitez de grignoter** en dehors des repas, ou de boire des boissons sucrées car vos dents sont alors en contact permanent avec des aliments cariogènes. Cela augmente l'activité bactérienne tout en acidifiant votre bouche.
• Si vous n'avez pas accès à votre brosse à dents, **un chewing gum sans sucre** peut être utilisé en attendant le prochain brossage mécanique.
• Privilégiez les aliments complets par rapport aux aliments raffinés. Certains aliments contribuent à la protection de vos dents : le poisson, la viande, les légumes, le fromage et les fruits frais.

Les aliments cariogènes

• Les **aliments sucrés et/ou acides** : confiserie, gâteaux, sodas sont à consommer avec modération.
• **Les sodas, sirops et jus de fruits** : ils sont non seulement très sucrés mais aussi très acides ce qui diminuera encore plus le pH buccal. Les produits "lights", eaux aromatisées, jus "naturels" n'y échappent pas.
• **Les sucres cachés** qui s'éliminent plus lentement dans la bouche et qui se trouvent dans les céréales, les plats cuisinés, le pain, les biscuits,…

QU'EST-CE QUE LA PLAQUE DENTAIRE ?

La plaque dentaire est une accumulation de bactéries sous forme de dépôt adhérent que l'on retrouve en particulier au niveau des surfaces dentaires.

Qu'est ce que la plaque dentaire ?

• La bouche est un milieu ouvert sur l'extérieur et contient donc des bactéries. Celles-ci ont tendance à se développer et s'organiser en un biofilm: cette organisation adhérente c'est la **plaque dentaire**.
• Cette plaque peut être mise en évidence par des colorants, les révélateurs de plaque, car elle a naturellement un aspect blanchâtre. Il faut la différencier des débris alimentaires.
• Cette plaque est adhérente sur les dents, mais aussi sur les surfaces des prothèses, des bridges et des dentiers.
• L'action unique d'un jet dentaire ne suffit pas à la retirer : c'est **l'action mécanique du brossage** qui permet son élimination quotidienne.
• L'accumulation de la plaque dentaire peut déclencher :
  - des caries et des infiltrations.
  - des problèmes parodontaux, particulièrement chez l'adulte.
• La plaque dentaire se dépose entre 2 brossages.
• Plus elle se dépose, plus elle devient agressive pour les dents et les gencives.

Pourquoi éliminer la plaque dentaire ?

La plaque dentaire est constituée de bactéries qui vont s'accumuler au fil du temps à la surface des dents et sous les gencives. **Plus l'accumulation est ancienne, plus les bactéries vont être nocives** pour les dents et les gencives. Personne n'est capable d'empêcher la formation de cette plaque. Par contre, il est important de la désorganiser au minimum, matin et soir, pour éviter qu'elle ne devienne nocive.

Comment éviter la formation de la plaque dentaire ?

• A chaque brossage, l'action mécanique de la brosse à dent et chimique du dentifrice, vont **désorganiser la plaque dentaire** et ainsi empêcher son développement. Plus celle-ci est importante plus elle devient nocive pour les dents et les gencives.
• Il est à noter qu'au cours de la journée, la salivation, la parole, la mastication d'un chewing-gum non sucré et les mouvements de la langue, éliminent en partie la plaque.
• Par contre, la nuit la salive diminue et "l'auto-nettoyage" est inexistant. C'est donc **le brossage du soir qui est le plus important** pour retirer la plaque avant le coucher.

QU'EST-CE QUE LE TARTRE ?

Une technique de brossage rigoureuse empêche le tartre de se déposer.

Qu'est ce que le tartre ?

- C'est une **calcification de la plaque dentaire**.
- Son accumulation est fonction de la salive et de l'hygiène bucco-dentaire.
- Il s'accumule préférentiellement en regard des incisives mandibulaires.

Il existe **2 types de tartre :**

- Le tartre situé au-dessus de la gencive, de couleur claire, il irrite les gencives.
- Le tartre situé au-dessous de la gencive : peu visible et de couleur noire, il est très adhérent. Il est associé au développement des poches parodontales et donc aux parodontites.

Différents éléments d'une hygiène buccodentaire minutieuse permettent d'éviter la formation du tartre :

- L'action mécanique du brossage
- L'utilisation éventuelle de brosse à dent électrique
- Le passage du fil ou de brossettes interdentaires